



TRICKY TEENS

Struktur & Ordnung für Jugendliche mit AD(H)S



ZIELE:

Die gesamte Lebenssituation der Jugendlichen wird mit einbezogen:

- Motivation steigern – eigene Ziele erkennen und verfolgen
- Konzentration fördern – Aufgaben fokussiert bearbeiten
- Merkfähigkeit ausbauen – Informationen effizient erfassen und abrufen
- Kritikfähigkeit entwickeln – Feedback reflektiert nutzen
- Frustrationstoleranz erhöhen – Herausforderungen gelassen meistern
- Soziale Kompetenz stärken – wertschätzender Umgang mit Lehrkräften und Mitschüler*innen
-



INHALTE:

Praktische Übungen und Reflexion in der Gruppe:

- Kritik geben und annehmen
- Gespräche mit Lehrern führen
- Umgang mit Frustration
- Konflikte unter Jugendlichen
- Motivationsstrategien
- Vokabeln lernen
- Referate strukturieren
- Texterfassung
- Verbesserung der Merkfähigkeit

ABLAUF:

Jugendliche von 11 bis 16 Jahren, die ihre Selbstorganisation stärken möchten

Dauer:

- 17 Einheiten á 90 Minuten (davon 13 in der Gruppe)
- 2 Einheiten á 90 Minuten für Eltern (begleitend)
- 1 Zielgespräch
- 1 Abschlussgespräch

Teilnehmerzahl: 6 Jugendliche

Verordnungsmodalitäten: Psychisch-funktionelle Gruppentherapie, 20 Einheiten, 1-2x wöchentlich

Voraussetzung sind 5 Einheiten Einzeltherapie zur Vorbereitung auf die Gruppe

In der Regel übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten!

Liebe Eltern und Bezugspersonen,

Unser Training „Tricky Teens“ richtet sich an Jugendliche, die ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Selbstorganisation stärken möchten. Mit praxisnahen Übungen, Tipps für Schule und Alltag sowie Einheiten zur Förderung sozialer Kompetenzen unterstützen wir Jugendliche dabei, Aufgaben besser zu strukturieren, Herausforderungen gelassener zu meistern und wieder Freude am Lernen zu entwickeln.

So gewinnen sie Motivation, Selbstvertrauen und die Fähigkeiten, die einen erfolgreichen und entspannten Schulalltag ermöglichen.

Liebe Jugendliche,

jeden Tag verbringt ihr viel Zeit in der Schule. So oder so: ihr seid da und habt Anwesenheitspflicht. Die Zeit, die ihr sowieso im Unterricht verbringt, könnt ihr so gestalten, dass ihr Spaß habt. Ihr glaubt uns nicht? Macht mit - wir zeigen euch wie das geht. Wer Spaß am Lernen entwickelt, hat auch mehr freie Zeit für Hobbys.

Anmeldung und Information:

Pädiatrie-Team der Ergotherapie

Gesundheitszentrum Alte Brauerei

Alte Brauerei 3 | 33098 Paderborn | 05251-14 22 90
www.gesundheitszentrum-paderborn.de |
kids@gesundheitszentrum-paderborn.de

